

Composti chimici: **FLAVONOIDI** (3a parte)

Tratto da "WIKIPEDIA"
Traduzione di: Marco Turazza

IMPORTANTI FONTI DIETETICHE

Buone fonti di flavonoidi comprendono tutti gli agrumi, bacche, cipolle, prezzemolo, legumi, tè verde, vino rosso, cioccolato fondente con un contenuto almeno del 70% in cacao.

AGRUMI

I bioflavonoidi degli agrumi comprendono l'esperidina, la quercetina, la rutina (un glicoside di quercetina) e la tangeritina.

Oltre a possedere attività antiossidante e la capacità di far aumentare i livelli intracellulari di vitamina C, la rutina e la esperidina presentano effetti positivi anche sulla permeabilità capillare e sul flusso sanguigno. Essi mostrano anche alcuni dei benefici antiallergici ed antiinfiammatori tipici della quercetina.

La quercetina può anche inibire la transcriptasi inversa, parte del processo di replicazione dei retrovirus. La rilevanza terapeutica di questa inibizione non è ancora stata stabilita.

L'idrossietilrutoside (HER) è stato usato per il trattamento della permeabilità capillare, facilità alle ustioni, emorroidi e vene varicose.

TE'

I flavonoidi del tè verde sono composti con potente attività antiossidante, in grado di ridurre l'incidenza del cancro e delle malattie cardiache.

I più importanti flavonoidi presenti nel tè verde sono le catechine: catechina, epicatechina, epicatechingallato, epigallocatechingallato (EGCG).

VINO

La buccia dell'uva contiene quantità significative di flavonoidi, come anche di altri polifenoli.

Sia il vino rosso che quello bianco contengono flavonoidi ma poiché quello rosso viene ottenuto dalla fermentazione dell'uva in presenza della buccia, ne deriva che esso contiene una quantità maggiore di flavonoidi, nonché di altri polifenoli, come ad esempio il resveratrolo.